



## Pasta mit Spinat-Bolognese

und geriebenem Käse



20-30min



2 Personen

Hast du schon mal eine klassische Sauce bolognese mit Spinat verfeinert? Wenn nicht, können wir dir dieses Gericht wärmstens empfehlen, der Spinat macht sich in dem leckeren Klassiker aus saftigem Rinderhack und fruchtiger Tomate nämlich richtig gut! Jede Wette, dass sogar Kids nicht meckern werden.

## Was du von uns bekommst

- 250g Penne <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 5g Oregano
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 937kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 106.3g, Eiweiß 47.4g



### 1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



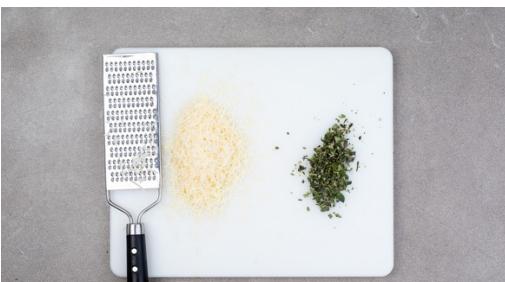
### 4. Sauce kochen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zum **Fleisch** geben und bei mittlerer Hitze 1-2Min. mitbraten. Das **Tomatenmark** unterrühren, mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und die **Sauce** ca. 10Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, dabei etwas **Pastawasser** hinzugeben, falls sie zu stark eindickt. Mit der **Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Wieder in den Topf geben und warm halten.



### 5. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



### 3. Hackfleisch anbraten

Inzwischen das **Hackfleisch** unter Rühren in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-5Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Sauce fertigstellen

Den **Oregano** in die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Die **Pasta** mit der **Sauce** anrichten und mit dem **Käse** garniert servieren.